



# Putenbrustgeschnetzeltes süß-sauer, mit Aprikosen und gerösteten Cashew Kernen

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fruchtig-scharf mit asiatischen Aromen, einfach und schnell

## Zutaten

- 600 g Putenbrust in dünnen Streifen
- 2 mittelgroße Zwiebeln in dünnen Scheiben
- 5 frische Aprikosen, entkernt, in Spalten
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- 1 El Sesamsaat
- 2 El Sesamöl
- 2 El Soja Sauce
- 2 EL Cashew Kerne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, Currypulver
- Für die süß-saure Sauce:
- 3 El weißer Balsamico oder Weißweinessig
- 1/4 l Orangensaft
- 1 El Speisestärke
- 2 El Zucker
- Etwas frischer Koriander, gehackt

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die süß-saure Sauce:

### Schritt2

Die Speisestärke mit etwas von dem Orangensaft glatt rühren, den restlichen Orangensaft, Soja Sauce und dem Zucker und Essig aufkochen. Die Speisestärke einrühren, 2-3 min. leise köcheln lassen.

### **Schritt3**

Die Cashew Kerne in einer kleinen Stielpfanne ohne Fett goldgelb rösten, auf Küchenkrepp geben.

### **Schritt4**

Die Putenbrust waschen, wieder trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. In einem Wok oder großer Stielpfanne das Sesamöl erhitzen.

### **Schritt5**

Die Putenstreifen (in 2-3 Durchgängen) bei starker Hitze 2-3 min. von allen Seiten anbraten, salzen, pfeffern.

### **Schritt6**

Die Zwiebeln, den Sesam, Ingwer dazu geben, kurz mit braten, mit Curry nach eigenem Geschmack würzen.

### **Schritt7**

Mit der süß-sauren Sauce ablöschen und die Aprikosen unter schwenken.

### **Schritt8**

Die Cashew Kerne und etwas gehackten Koriander verrühren, nachschmecken.

### **Schritt9**

Dazu schmeckt Basmati-Duft Reis.

### **Schritt10**

### **Schritt11**

**Rezeptart:** Schnelle Rezepte **Tags:** aprikosen, einfach und schnell, süß-sauer

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/putenbrustgeschnetztes-suess-sauer-mit-aprikosen-und-geroesteten-cashew-kernen/>